يُولّد الإفراط في العمل ضغطًا زمنيًا، مما يُنتج ضغوطًا فردية وأسرية. من الضروري للأزواج إعادة التوازن إلى هذا الخلل. يؤثر انعدام الأمن المالي الناتج عن قلة العمل المدفوع الأجر سلبًا على الصحة والعلاقات الأسرية. على الرغم من أن غالبية الموظفين يرغبون في ساعات عمل أقل (غالينسكي وآخرون، إلا أن انعدام الأمن الوظيفي يجعل معظمهم مترددين في الاستفادة من سياسات التوازن بين العمل والأسرة الحالية التي قد تُوفر المزيد من الوقت للعائلة. غالبًا ما تثبط ثقافات مكان العمل الموظفين عن الاستفادة من المزايا الحالية التي من شأنها أن توفر المزيد من الوقت للحياة الأسرية، مثل ساعات العمل المرنة وأسابيع العمل المضغوطة، مما يسمح باختيار جداول العمل. يمكن أن يؤدي هذا الخطأ في إسناد اللوم إلى العامل الفردي، إلى زيادة الصراع الزوجي. إن اختلاف المناوبات بين الشريكين يترك وقتًا أقل للعلاقة الزوجية ويرتبط بضغوط زوجية أكبر، بما في ذلك ارتفاع مستويات الاكتئاب، والمشاكل المتعلقة بالأطفال. وثّقت دراسات أخرى آثارًا إيجابية للعمل لساعات غير اعتيادية على العلاقات مع الأطفال، مثل زيادة مشاركة الأب عندما تعمل الأمهات في ساعات المساء. قد يكون تعقيد مزامنة جداول عمل الوالدين مع بعضهم البعض، وكيفية تفاوض الأزواج على هذه العملية، أكثر أهمية لفهم تجربة عدم التوازن بين العمل والحياة في الأسر التي يعمل فيها كلا الوالدين من ساعات العمل الطويلة لأحد الوالدين بمفرده (جاريس،

Summarized by © lakhasly.com